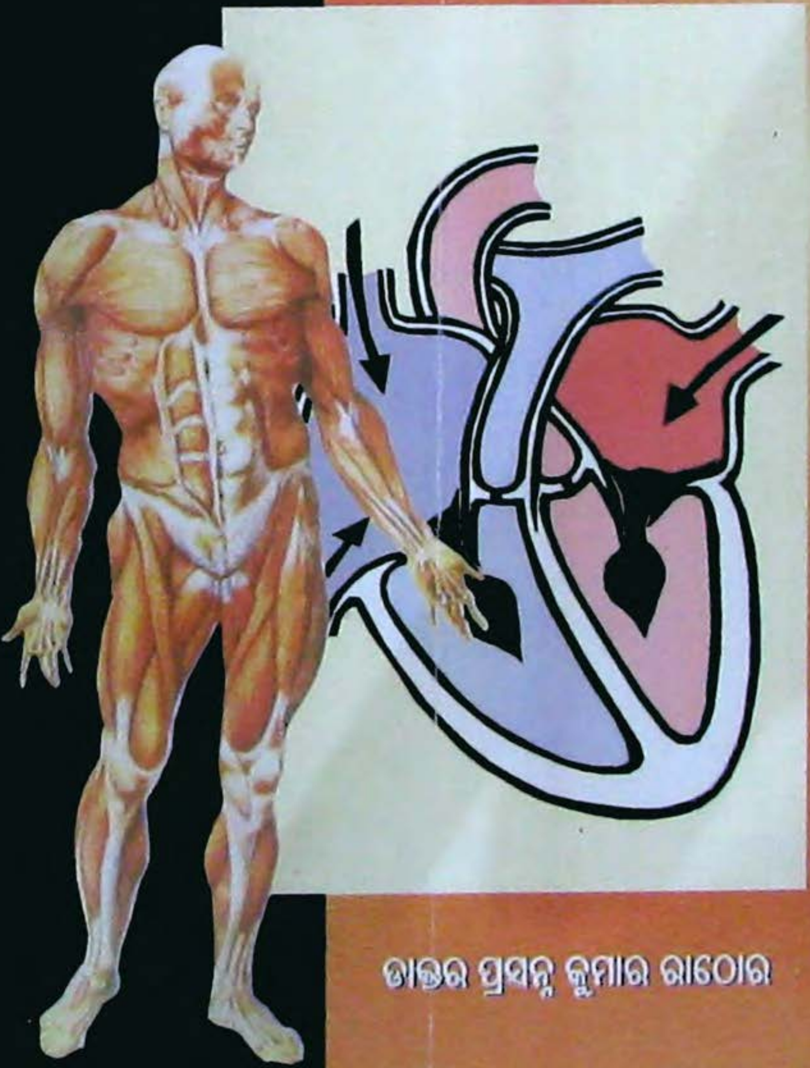
ମାନବ ଶରୀରର କାହାଣୀ



ଡାକ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମାନବ ଶରୀରର କାହାଣୀ

ଡାକ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର,MD (Medicine)
Specially Trained in Endocrinology
ଅଧ୍ୟାପକ, ମେଡିସିନ ବିଭାଗ
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ

ଜାଗୁଳାଇ ପବ୍ଲିକେଶନ
କଟକ-୭୫୩୦୦୭

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମାନବ ଶରୀରର କାହାଣୀ

"Manaba Sarirara Kahani" a book on human body and its Function, Nutrition and Health Education by Dr.Prasanna Kumar Rathor,Lecturer in Medicine SCB Medical College, Cuttack-753007

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ ୨୦୦୬

ଲେଖକ: ଡାକ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର, MD (Medicine)
Specially Trained in Endocrinology
ଅଧ୍ୟାପକ, ମେଡିସିନ ବିଭାଗ
ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜ, କଟକ

ଗ୍ରନ୍ଥସତ୍ତ୍ୱ : ଅଧ୍ୟାପିକା ଡକ୍ଟର (ଶ୍ରୀମତୀ) ରୀତା ରାୟ,
MA, M.Phil, Ph.D.(Philosophy)

ପ୍ରକାଶକ : ଜାଗୁଲାଇ ପବ୍ଲିକେଶନ
ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡିକାଲ କଲେଜ କ୍ୟାମ୍ପସ, କଟକ
ଦିନାଇଲୋ, ବାହାରଣା, ନିମାପଡ଼ା, ପୁରୀ

ମୁଦ୍ରଣ, ସଜ୍ଜୀକରଣ
ଓ ରୂପରେଖ : ଶ୍ରୀ ଅମୂଲ୍ୟ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ
BA, LL.B, PGDCA

ମୂଲ୍ୟ : ଟ ୨୦ କା

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଭଗବାନ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇଙ୍କ

ଚରଣ କମଳରେ ଅର୍ପିତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଖବନ୍ଧ

ମଣିଷର ଶରୀର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଟିଳ । ଅତି ସରଳ ଓ ସାବଲୀଳ ଭାଷାରେ ମଣିଷର ଶରୀର ଗଠନ, ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା, ଖାଦ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଅଛି । କୋମଳମତି ଶିଶୁ, କିଶୋର ତଥା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ମୋର ବାପା ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ପ୍ରଫେସର (ଡକ୍ଟର) ଜଗମୋହନ ରାଠୋର ଏହି ବହି ଲେଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷା, ପରିସଂଖ୍ୟାନ, ଗଣିତ, ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଭୂଗୋଳ ବିଷୟରେ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ଓଡ଼ିଆ ଓ ଇଂରାଜୀରେ ଲେଖିଛନ୍ତି । ସେମଧ୍ୟରୁ ବହୁଳ ପ୍ରସାରିତ ଓ ପଠିତ "ସାଧାରଣ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପଦ୍ଧତି" ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ, ଯାହାକି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ଡ଼ିଗ୍ରୀ ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତ ଓ ଗୃହୀତ । ସେ 'ମାନବ ଶରୀର' ପୁସ୍ତକଟିକୁ ଆମୂଳଚୂଳ ପଢି ଏହାର ଆବଶ୍ୟକ ସଂଶୋଧନ କରିଛନ୍ତି । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ସାଦର ପ୍ରଣାମ ଜଣାଉଛି ।

"ଜାଗୁଲାଇ ପବ୍ଲିକେଶନ", ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଚିକିତ୍ସା ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ କ୍ୟାମ୍ପସ, କଟକ ଏହି ବହିଟି ପ୍ରକାଶ କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି ।

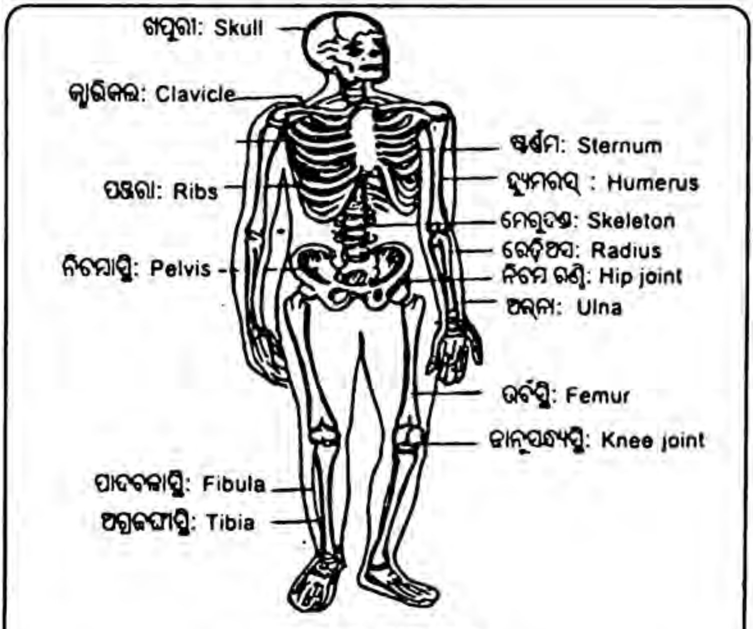
ଶେଷରେ **"ମୁଁ ଯେ କିଛି କାଳଜୟୀ କାମ କରିପାରିବି"** ବୋଲି ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ମୋର ପତ୍ନୀ ଅଧାପିକା ଡକ୍ଟର ରୀତା ରାୟଙ୍କୁ ସଶ୍ରଦ୍ଧ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି ।

୨୬ ଜାନୁୟାରୀ ୨୦୦୬
ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ

ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ତୁମେ ଦେଖିଥିବ କାରିଗର କେମିତି ମୂର୍ତ୍ତିଟିଏ ଗଢେ । ସେ ପ୍ରଥମେ କାଠ, ବାଉଁଶ ସହିତ ପାଳ ବା ନଡା ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ ଛାଞ୍ଚ ତିଆରି କରିଥାଏ । ତାହା ଦେହରେ ଚିକିଟାମାଟି ଓ କାଦୁଅ ଲେସି ଚିକ୍କଣକରେ । ପରେ ପରେ ରଙ୍ଗବୋଳି ଓ ବିଭିନ୍ନ ବେଶଭୂଷା କରାଇ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଜୀବନ୍ତ ରୂପ ଦିଏ । ସେହିପରି ମଣିଷ ଦେହର ଗୋଟିଏ ଛାଞ୍ଚ ବା କଙ୍କାଳ ଅଛି । ଏହାକୁ ମାଂସପେଶୀ, ଚର୍ମ ଓ ଚର୍ବି ଘୋଡାଇ ଏକ ରୂପ ଦେଇଛନ୍ତି ।

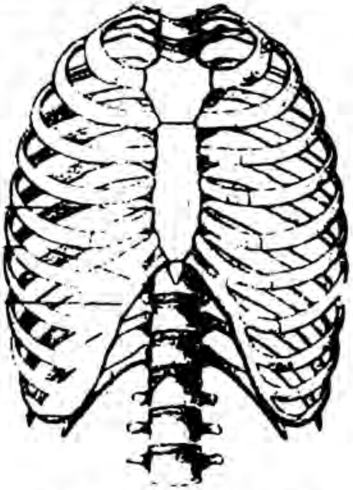


ଶରୀରର ହାଡ଼ଛାଞ୍ଚ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଣ୍ଡ, ବେକ, ଗଣ୍ଡି, ଦୁଇବାହୁ ଓ ଦୁଇଗୋଡ ଏହିପରି ମୋଟା ମୋଟି ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ପାଞ୍ଚଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ନାନାପ୍ରକାର ଜଟିଳ କାମ କରିବାପାଇଁ ବିବିଧ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନ ଆମ ଶରୀରରେ ରହିଛି । ଆମ ଶରୀର ଜୀବଜଗତର ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ସୃଷ୍ଟି ।

ଦେହର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ କଙ୍କାଳ ଏକାଠି ଧରି ରଖିଥାଏ । ଏହି କଙ୍କାଳ ହାଡରେ ଗଢା ହୋଇଛି । ଶରୀରର ହାଡ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଟାଣ ଓ ଶକ୍ତ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ଧଳା । ହାଡକୁ ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତ ଆବରଣ ଘେରି ରହିଛି । ହାଡ ଭିତରେ କୋମଳ ବାଦାମି ଲାଲରଙ୍ଗର ଅସ୍ଥି ମଜ୍ଜା ରହିଅଛି । ଏହି ଅସ୍ଥି ମଜ୍ଜାରେ ରକ୍ତକୋଷମାନ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ ।



ଛାତି ଛାଞ୍ଚ ବା ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼

ଶରୀରର ପିଠି ପାଖରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ରହିଛି । ଏହା ବେକ ପାଖରୁ ମଳଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବିଯାଇଛି । ପରସ୍ପର ସହିତ ଶିକୁଳି ଆକାରରେ ଧରାଧରି ହୋଇଥିବା କେତେ ଗୁଡିଏ ମେରୁହାଡକୁ ନେଇ ଏହା ଗଠିତ । ମେରୁଦଣ୍ଡଟି

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଣ୍ଡରେ ଭାରବହନକାରୀ ଖମ୍ବ ରୂପେ କାମ କରେ । ଶରୀରର ଓଜନ ସମ୍ଭାଳେ ଓ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡକୁ ବାହାର ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷାକରେ ।

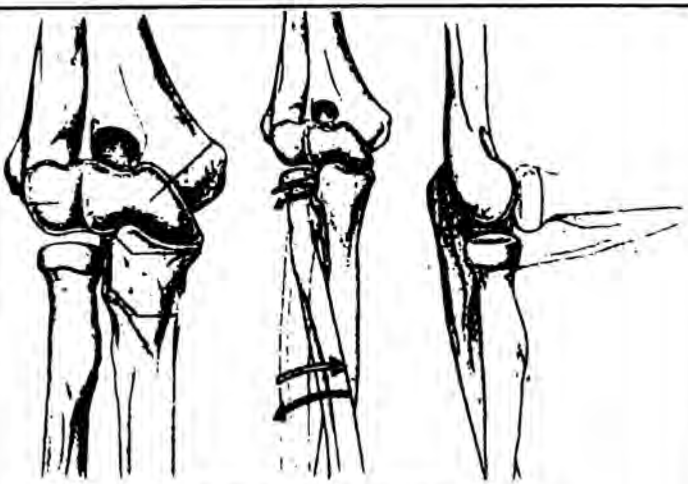
ପଞ୍ଜରାହାଡ ତୁମ ଛାତି ଓ ପିଠିକୁ ଘେରି ରହିଛି । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଅଙ୍ଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକାରୀ ହୃତପିଣ୍ଡ, ପଞ୍ଜରାହାଡ ଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷିତ ।

କରୋଟି: Skull

କରୋଟି କେତେ ଗୁଡିଏ ହାଡରେ ଗଢା । ଏହି ହାଡର ଦୁଇଟି ସ୍ତର ଥାଏ । ଏହି ଦୁଇ ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ପୋଲା ସ୍ଥାନଥାଏ । ତେଣୁ ଆଘାତ ହେଲେ ସହଜରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମଣିଷ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହାଡ ରହିଛି । କେତେକ ହାଡଲମ୍ବା, କେତେକ ଚେପ୍‌ଟା, କେତେକ ଚଟକା, ଆଉ କେତେକ ତିନିକୋଣିଆ, କେତେକର ଗୋଲାକାର ଉପରମୁଣ୍ଡ ରହିଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA



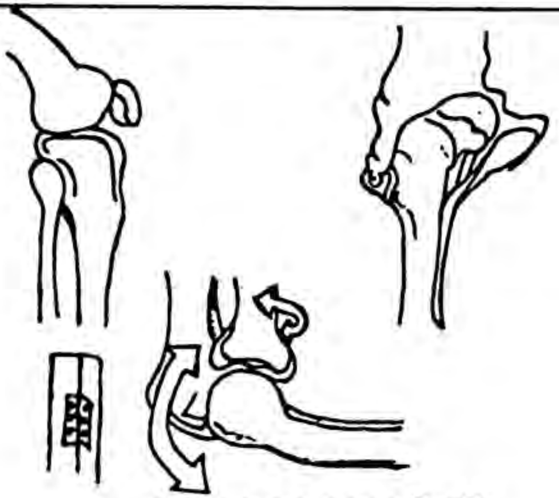
ଆମ ଶରୀରର କେତୋଟି ଗଣ୍ଠି

ଗଣ୍ଠି ବା ଖଣ୍ଡା (Joints)

ଆମ ଶରୀର ପଥରମୂର୍ତ୍ତିପରି ଅଚଳ ନୁହେଁ । ଆମେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଓ ଅଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳନ କରିପାରୁ । ଏହା ଗଣ୍ଠି ବା ଖଣ୍ଡା ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଦେହ ଭିତରେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ହାଡ ମିଳିତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଠିଥାଏ । ହାତଗୋଡ ଭାଙ୍ଗିହେବା, ସିଧା ହେବା, ନାଚ କରିବା, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଓ ବସାଉଠା ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ କାମ ଆମ ଶରୀରରେ ଗଣ୍ଠି ଥିବା ଯୋଗୁଁ କରି ହୁଏ ।

ଶରୀରରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଗଣ୍ଠି ଅଛି । ସଚଳ ଗଣ୍ଠି ଓ ଅଚଳ ଗଣ୍ଠି । ଆମ ମୁଣ୍ଡ ଖପୁରୀ ବା କରୋଟିରେ କେତେଗୁଡିଏ ଅଚଳ ଗଣ୍ଠି ରହିଛି । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ହାଡ କୁଞ୍ଚ କୁଞ୍ଚ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ହାଡ ଭିତରେ ଖାପ ଖାଇଲା ପରି ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଚଳ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA



ଆମ ଶରୀରର କେତୋଟି ଗଣ୍ଠି

ସଚଳ ଗଣ୍ଠିଗୁଡିକ ଯୋଗୁଁ ହାଡଗୁଡିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସଚଳ ଗଣ୍ଠି ଚାରି ପ୍ରକାରର । କୀଳକଗଣ୍ଠି, କବଜାଗଣ୍ଠି, ଗର୍ତ୍ତବର୍ତ୍ତୁଳ ଗଣ୍ଠି ଓ ଖସରା ଗଣ୍ଠି । କୀଳକଗଣ୍ଠି ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ମେରୁହାଡ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । କହୁଣୀ ଗଣ୍ଠି ଆଉ ଏକ ଉଦାହରଣ । କବ୍‌ଜା ଗଣ୍ଠିର ଉଦାହରଣ ତୁମର ଆଣ୍ଠୁ । କବାଟର କବ୍‌ଜା ପରି ଏହା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ବଙ୍କେଇ ଯାଇପାରେ । ଆଙ୍ଗୁଠିର ଗଣ୍ଠିସବୁ ମଧ୍ୟ କବ୍‌ଜା ଗଣ୍ଠି । କାନ୍ଧ ଓ ନିତମ୍ବ ଗଣ୍ଠି ଗୁଡିକ ହେଉଛି ଗର୍ତ୍ତ ବର୍ତ୍ତୁଳ ଗଣ୍ଠିର ଉଦାହରଣ । କାନ୍ଧଠାରେ ବାହୁର ଉପର ଗୋଲିଆ ମୁଣ୍ଡଟି କାନ୍ଧ ହାଡର ଖୋପ ଭିତରେ ପଶିଥାଏ ।

ପେଶୀ (Muscles)

ଶରୀର ଚାଳନା ପାଇଁ ହାଡ ଓ ଗଣ୍ଠିକୁ ପେଶୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପେଶୀମାନଙ୍କର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଯୋଗୁଁ ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କର ହାଡସବୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଚାଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମାଂସପେଶୀ

ଦେହ ଭିତରର ସମସ୍ତ ପେଶୀ ହାଡମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଯୋଖା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ହୃତପିଣ୍ଡର ପେଶୀ ଓ ପୌଷ୍ଟିକ ନଳୀର ପେଶୀସବୁ ଏହାର ଉଦାହରଣ ।

ମାଂସପେଶୀ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମାଂସପେଶୀ

ପେଶୀର ଆକାର ଅନେକପ୍ରକାର । କେତେକ ଲମ୍ବ ତ କେତେକ ଗୋଲ, କେତେକ ପାତଳ, ଆଉ କେତେକ ପତ୍ର ପରି ହୋଇଥାନ୍ତି । ପଞ୍ଜରା ଉପରେ ଯେଉଁ ସବୁ ପେଶୀ ସଜାଡି ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାନ୍ତ କୌଣସି ନା କୌଣସି ହାଡସହ ଯୋଖି ହୋଇଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ପେଶୀର ଅଗ୍ରଭାଗ ସରୁହୋଇ ଦଉଡି ଆକାର ଧାରଣକରେ । ଏହାକୁ ପେଶୀରଜ୍ଜୁ କୁହାଯାଏ । ତାହା ହାଡ ଆବରଣ ସହ ଦୃଢଭାବେ ଯୋଖିହୋଇ ରହିଥାଏ । ପେଶୀଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କସ୍ଥାନକୁ ଚର୍ବି ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସବୁ ସୁଢ଼ୋଳ ଓ ସୁଗୋଲ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।

ଜଙ୍ଘ, ନିତମ୍ବ, ଭୁଜ ଆଦି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ପେଶୀର ଘନ ସନ୍ନିବେଶ ଦେଖାଯାଏ । ପେଶୀମାନେ ଶରୀରର ଶ୍ରମିକ । ଶରୀର ଭିତରର ଓ ବାହାରର କାମ ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

କେତେକ ପେଶୀ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଅଧୀନରେ ରହି କାମ କରନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଆପେ ଆପେ କାମରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଅତଏବ ଦୁଇପ୍ରକାରର ପେଶୀ ଆମ ଶରୀରରେ ଦେଖାଯାଏ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ଆୟତ୍ତ ପେଶୀ ଓ ଅନାୟତ୍ତ ପେଶୀ ।

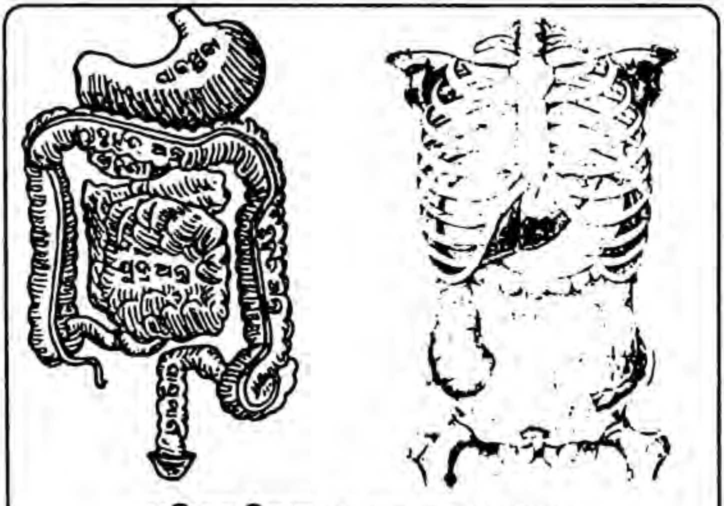
Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆୟତ୍ତ ପେଶୀର ଉଦାହରଣ ହେଲା, ହାତ ଓ ଗୋଡର ପେଶୀ, ଏଗୁଡିକ ଆମ ଇଚ୍ଛାରେ ଚଳିଥାଏ । ପିଠି, ପେଟ ଓ ବେକର ପେଶୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର । ଚାଲିବା, ଦୌଡିବା, ହସିବା, ନାଚିବା, ଉଠିବା, ଶୋଇବା ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟ ଏହି ପେଶୀମାନେ କରିଥାନ୍ତି ।

ଅନାୟତ୍ତ ପେଶୀଗୁଡିକ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌, ଅନ୍ତ୍ର, ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ରରେ ରହିଅଛି । ଏମାନେ ମଣିଷ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ବା ଚେଇଁଥିବା ବେଳେ ସବୁବେଳେ ନିଜେ ନିଜେ କାମ କରୁଥାନ୍ତି । ଏହି ପେଶୀସବୁର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହେତୁ ଖାଦ୍ୟ ଆମର ପରିପାକ ବିଭାଗରେ ଗତିକରେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥାଏ ।

ପରିପାକ ବିଭାଗ (Alimentary System)

ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ପୋଷଣପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟରୁ ଶରୀର, କ୍ଷୟପୂରଣ ପାଇଁ ଓ କର୍ମଶକ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଏ ।



ପରିପାକ ବିଭାଗ (ALIMENTARY SYSTEM)

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜଟିଳ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ସରଳକରି ଦେହଁରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ହଜମ କ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ହଜମକ୍ରିୟା କରୁଥିବା ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପାକଯନ୍ତ୍ର କୁହାଯାଏ । ପାକଯନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ହେଲା ପୌଷ୍ଟିକ ନଳୀ (Alimentary Canal) । ପାଟି, ଗଳକକ୍ଷ, ଅନ୍ନନାଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ, କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ର, ବୃହତ୍ ଅନ୍ତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନେଇ ଏହା ଗଠିତ ।

ଖାଦ୍ୟ କିପରି ହଜମ ହୁଏ

ପାଟିରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଦାନ୍ତଦ୍ୱାରା ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଜିଭ ତାକୁ ଘାଣ୍ଟୁଥାଏ । ପାଟି ଭିତରର ଲାଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ଓଦାକରି ବତୁରାଇ ନରମ କରୁଥାଏ । ଲାଳରେ ଥିବା ହଜମୀରସ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ଆଂଶିକ ହଜମ ହୁଏ ।

ଦାନ୍ତ (TOOTH)

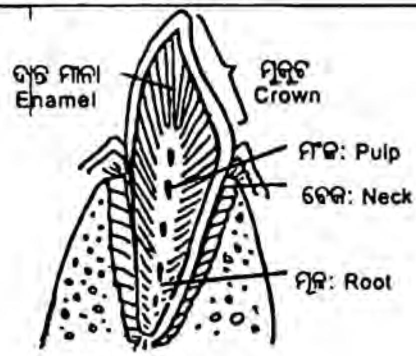
ଦାନ୍ତ (Tooth)

ଦାନ୍ତ ଆମ ମୁହଁ ଭିତରେ ଦୁଇଧାଡିରେ ଥାଏ । ଅଧଃହନୁ ଓ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱହନୁରେ ଉପର ତଳ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଆମର ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଜନ୍ମପରେ ପ୍ରଥମଥର ଯେଉଁ ଦାନ୍ତ ଉଠେ, ସେହି ଦାନ୍ତକୁ ଦୁଧଦାନ୍ତ କହନ୍ତି । ସେହି ଦାନ୍ତ ଖସିପଡିଲା ପରେ ତା' ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଉପର ମାଢ଼ିରେ ଷୋହଳଟି ଦାନ୍ତ ଓ ତଳ ମାଢ଼ିରେ ଷୋହଳଟି ଦାନ୍ତ ଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଦାନ୍ତର ଗଠନ

ଦାନ୍ତର ତିନୋଟି ଅଂଶ ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମୁକୁଟ, ବେକ ଓ ମୂଳ । ଦାନ୍ତର ଯେଉଁ ଅଂଶ ମାଢ଼ି ଉପରକୁ ଥାଏ ତାକୁ ମୁକୁଟ କହନ୍ତି । ଏହା ଦନ୍ତମାନା ବା ଏନାମେଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ।



ଦାନ୍ତ: Tooth

ମୂଳ ଓ ମୁକୁଟର ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ବେକ । ଏହା ଡେଣ୍ଟାଇନ୍ ନାମକ କଠିନ ପଦାର୍ଥରେ ତିଆରି । ଦାନ୍ତର ଭିତର ଅଂଶକୁ ମଜ୍ଜ କହନ୍ତି । ମଜ୍ଜରେ ଅନେକ ରକ୍ତନାଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁନାଳୀ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ରକ୍ତନାଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁନାଳୀ ଗୁଡ଼ିକ ଦାନ୍ତର ତଳଭାଗରେ ଏକ ଗାତବାଟେ ବାହାରକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱହନୁ ଓ ଅଧଃହନୁର ଖୋପ ଭିତରେ ଥିବା ଅଂଶକୁ ମୂଳ କହନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାନ୍ତର ମୂଳ ମୁନିଆ । କେତେକ ଦାନ୍ତର ମୂଳ ଦୁଇ ବା ତିନି ଜେନା ବିଶିଷ୍ଟ ।

ଆମର ସବୁଦାନ୍ତର ଆକାର ସମାନ ନୁହେଁ । ଦାନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କର ଆକାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଚାରିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - କର୍ତ୍ତନଦାନ୍ତ, ଶ୍ୱାଦାନ୍ତ, ଚର୍ବଣଦାନ୍ତ, ଓ ପେଷଣଦାନ୍ତ । କର୍ତ୍ତନଦାନ୍ତ ଖୁବ୍ ଧାରୁଆ ଓ ଦେଖିବାକୁ ନିହଣ ପରି । ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକରି କାଟି ପକାଏ । ଶ୍ୱାଦାନ୍ତ କର୍ତ୍ତନଦାନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା ଶକ୍ତ ଓ ମୁନିଆ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଗଇଁତି ପରି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଖ ମଧ୍ୟରେ ଦନ୍ତ ପଙ୍କ୍ତି

ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଫୋଡି କଣା କଣା କରିଦିଏ । ଚର୍ବଣଦାନ୍ତ ଦୁଇମୁନିଆ ଓ ଏହାର ମଝିଅଂଶ ଖାଲୁଆ । ଗୁଆକାତି ପରି ଏହାସବୁ ଟାଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭାଙ୍ଗି ପକାଏ । ପେଷଣଦାନ୍ତର ଚାରିଟି ମୂନ ଥାଏ । ଦାନ୍ତଗୁଡିକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ପେଶି ଚୂନା କରିଦିଏ ।

ଅତି ପିଲାଅବସ୍ଥାରେ ମୁହଁରେ ଦୁଧଦାନ୍ତ ଥାଏ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା କୋଡିଏଟି । ଛଅବର୍ଷ ବେଳକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ତେରବର୍ଷ ବେଳକୁ ସବୁ ଦୁଧଦାନ୍ତ ଝଡିଯାଏ ଓ ତା' ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ବାହାରେ ।

ଜିଭ (Tongue)

ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଲେଉଟାଇ ଚୋବାଇବାରେ ଓ ସ୍ୱାଦ ବାରିବାରେ ଜିଭ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

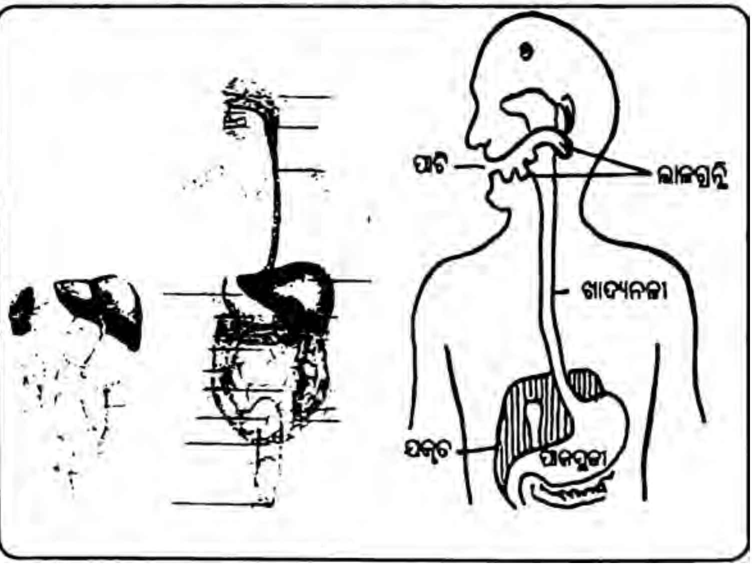
ହଜମ କ୍ରିୟା

ଖାଦ୍ୟ ପାଟିରେ ନରମ ହେଲାପରେ ଆମେ ତାକୁ ଗିଳିଦେଉ । ଗଳକକ୍ଷରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଗିଳି ହୋଇ ଅନ୍ନନାଳୀ ବା ଖାଦ୍ୟନଳୀ ବାଟଦେଇ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଯାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପାଚକରସ ଝରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଂଶିକ ହଜମ କରିଥାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀ ଭୋଜନପରେ ଖାଲିହେବାକୁ ତିନିଘଣ୍ଟା ସମୟ ନିଏ । ଏହାପରେ ଏହାର ପେଶୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ । ଫଳରେ ତୁମକୁ ଭୋକ ଲାଗେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପାଟି ଭିତରେ ଜିଭ ଓ ଦାନ୍ତ

ପାକସ୍ଥଳୀର୍ ଏକ ସରୁ ବାଟ ଦେଇ ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷୁଦ୍ରଅନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚେ । କ୍ଷୁଦ୍ରଅନ୍ତ ବହୁତ ଲମ୍ବା । ମାତ୍ର ଏହା ଗୁଡେଇ ହୋଇ କମ୍ ଜାଗାରେ ଥାଏ । କ୍ଷୁଦ୍ରଅନ୍ତର ପ୍ରଥମ ଭାଗକୁ ଗ୍ରହଣୀ କହନ୍ତି । ପିତ୍ତାଶୟରୁ ପିତ୍ତ ଓ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ ପାଚକରସ ନଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣୀରେ ପହଞ୍ଚେ ଓ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

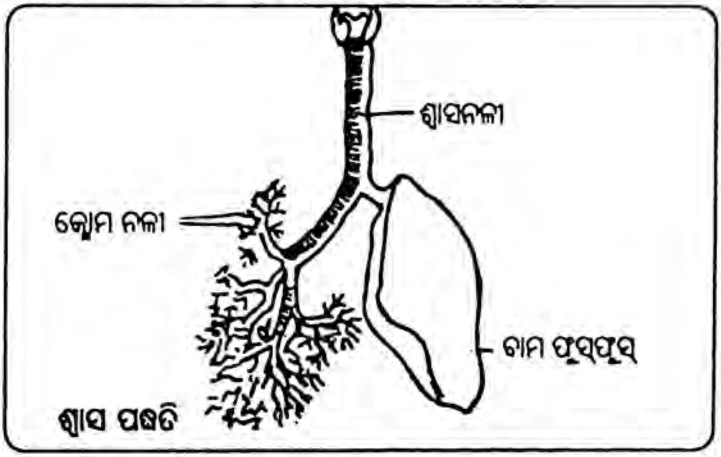


Digitized by PPRACHIN, SOA

କ୍ଷୁଦ୍ରଅନ୍ତ୍ରରେ କେତେକ ବିଶେଷ ହଜମିରସ ଝରେ । ଏଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ପୂରାପୂରି ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ହଜମ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷୁଦ୍ରଅନ୍ତ୍ରରେ ଶୋଷିତ ହୁଏ । ତାହା ଯାଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ବଳକା ଅଦରକାରୀ ବସ୍ତୁକୁ ମଳ କହନ୍ତି । ଏହା କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ରରୁ ଠେଲି ହୋଇ ବୃହତ୍ ଅନ୍ତ୍ରରେ ପହଞ୍ଚେ । ସେଠାରୁ ତାହା ମଳଦ୍ୱାରବାଟେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (Respiration)

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଶୋଷିତ ଖାଦ୍ୟସାରର ଦହନରୁ ଶରୀର ଜୀବିତ ରହିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଆସିଥାଏ । ଦହନ ଅମ୍ଳଜାନ ସହାୟତାରେ ହୋଇଥାଏ ।



ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରାଯାଏ, ତାକୁ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର କହନ୍ତି । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣକରୁ ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାରକୁ ଛାଡିଦେଉ ।

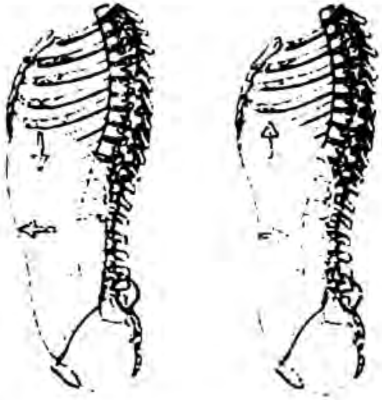
ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦୁଇଟି କ୍ରିୟାର ସମଷ୍ଟି । ତାହାହେଲା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଆମେମାନେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରୁ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ତ୍ୟାଗ କରୁ ।

ନାକବାଟେ ପ୍ରଶ୍ୱାସବାୟୁ ପ୍ରଥମେ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ବାୟୁରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଧୂଳିକଣା ଥାଏ । ବାୟୁ ନାକବାଟେ ଗଲାବେଳେ ସେଥିରେ ଥିବା ମଇଳା ଓ ଧୂଳି ନାକରେ ଥିବା ଲୁମ ଦ୍ୱାରା ଛାଣି ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଏଗୁଡିକୁ ନାକ ଭିତରୁ ଝରୁଥିବା ଏକ ତରଳ ରସରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଅଟକି ଯାଏ । ଧୂଳିମଳି ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଆମ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଭିତର ଦେଇ ଛାତିରେ ଥିବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚେ । ଶ୍ୱାସନଳୀ (Trachea) ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଟି ଶାଖା ନଳୀରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏ ଦୁଇଟି ନଳୀକୁ ବ୍ରୋମନଳୀ (Bronchus) କହନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ ବାମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଓ ଅନ୍ୟଟି ଦକ୍ଷିଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇଛି । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବ୍ରୋମନଳୀ ଅସଂଖ୍ୟ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖାରେ ବିଭକ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ଶାଖାଗୁଡିକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ରୋମନଳୀକା (Bronchioles) କହନ୍ତି । ପ୍ରତି ବ୍ରୋମନଳୀକା ଆଗରେ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ବାୟୁଥଳୀର କୋଷ (Alveoli) ରହିଛି । ଏଗୁଡିକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଥିବା ବାୟୁକୋଷ । ବାୟୁକୋଷ ଗୁଡିକ ଅଙ୍ଗୁରପେନ୍ଥା ଭଳି ଦିଶେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାୟୁକୋଷ କାନ୍ଥକୁ ଲାଗି ଅନେକଗୁଡିଏ ରକ୍ତଜାଲକ ଘେରି ରହିଥାନ୍ତି ।

Digitized by PPRACHIN, SOA



ପ୍ରଶ୍ୱାସବେଳେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଫୁଲି ଉଠେ । ଛାତିର ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ପଞ୍ଜରା ହାଡ ଉପରକୁ ଓ ବାହାରକୁ ଟାଣେ । ଫଳରେ ଛାତି ଫୁଲିଉଠେ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ତା' ଫଳରେ ପଞ୍ଜରା ହାଡ ସବୁ ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସେ ।

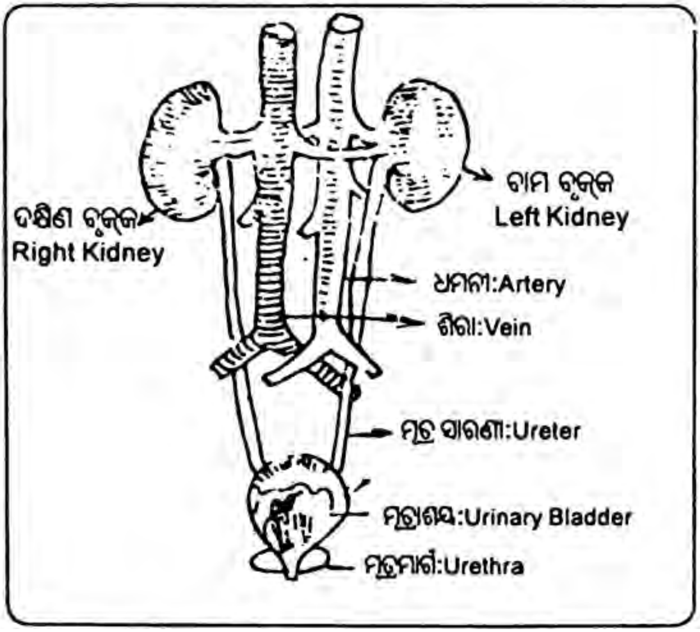
ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇ ବାୟୁକୋଷରେ ପ୍ରବେଶକରେ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ବାୟୁକୋଷକୁ ରକ୍ତଜାଲକ ବା କୈଶିକ ଜାଲକ ଘେରି ରହିଛି । ରକ୍ତଜାଲକର ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ନାମକ ଏକ ରସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ତାହା ବାୟୁକୋଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ବାୟୁରୁ କେବଳ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଟାଣିଆଣେ । ତା'ପରେ ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ବାହିତହୋଇ ଶରୀରର ଅନ୍ୟଭାଗକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଦହନକାରୀ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ ଓ ଜଳ ବାହାରିଥାଏ । ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଷାକ୍ତ । ସେହି ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ ଫେରିଆସି ବାୟୁକୋଷରେ ପଶେ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ତାହା ଶରୀର ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରଣାଳୀ (Excretory System)

ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଚାଲିଅଛି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶରୀରପାଇଁ ଅଦରକାରୀ ଓ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥମାନ ବାହାରେ । ଆମେ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଓ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟରେ ଅନେକଗୁଡିଏ ଅଦରକାରୀ ଗ୍ୟାସ, ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶରୀର ଭିତରକୁ ନେଉ । ଏହି ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷଗୁଡିକ ଶରୀରର ହିତପାଇଁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଦରକାର ।

ଆମେ ଜାଣୁ ନିଶ୍ୱାସବାୟୁରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀର, ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ ତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ । ଏହା ଛଡା ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର (ବୃକକ୍) ଦ୍ୱାରା ମୂତ୍ରରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ । ଆଉ କେତେକ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ କେତେକ ଲବଣ ଚମରେ ଥିବା ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଝାଳ ରୂପରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।



Digitized by PPRACHIN, SOA

ମୁଖ୍ୟତଃ ବୃକକ୍ ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମୁଖ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର । ଅଦରକାରୀ ତରଳପଦାର୍ଥ ଶରୀରର ସବୁଅଂଶରୁ ବାହାରି ରକ୍ତରେ ମିଶେ ଓ ରକ୍ତ ସେ ସବୁକୁ ବୃକକ୍‌କୁ ବୋହିନିଏ । ବୃକକ୍ ଦୁଇଟି ଦେଖିବାକୁ ଶିମ୍ବମଞ୍ଜିପରି । ଏହା ଶରୀରର ଦୁଇପାଖରେ ପଞ୍ଜରାହାଡ ତଳକୁ ଥାଏ ।

ବୃକ୍କ:KIDNEY

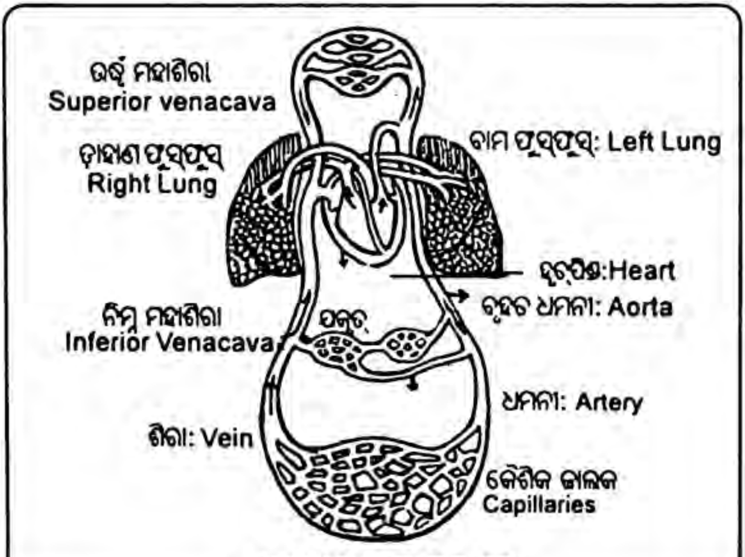
ବୃକକ୍ ଅନେକଗୁଡିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମନଳୀକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଏଗୁଡିକ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରତଳେ ଦେଖିହୁଏ । ବୃକକ୍‌ର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ଅଛି । ଉପରି ଭାଗକୁ ବକଳ ଅଂଶ (କରଟେକ୍ସ) କହନ୍ତି । ଭିତର ଆଡକୁ ଥିବା ଅଂଶକୁ ମଜ୍ଜା (ମେଡୁଲା) ଅଂଶ କହନ୍ତି । ବକଳ ଅଂଶରେ ମୂତ୍ର ଛଣା ଯନ୍ତ୍ରମାନ ଓ ମଜ୍ଜା ଅଂଶରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମୂତ୍ର ସାରଣୀମାନ ଥାଏ । ବକଳ ଅଂଶ ଅସଂଖ୍ୟ ରକ୍ତ କୈଶିକ ଗୁଚ୍ଛ (ଗ୍ଲୋମେରୁଲସ୍) ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୂକ୍ଷ୍ମନାଳୀକୁ ରକ୍ତଜାଲକ ଘେରି ରହିଥାଏ । ତା'ପରେ ଏହି ରକ୍ତ ଜାଲକ ବକଳ ଅଂଶରେ ଥିବା ରକ୍ତକୈଶିକ ଗୁଚ୍ଛରେ ମୋଡି ମୋଡି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ରକ୍ତରେ ମିଶିଥିବା ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ରକ୍ତଜାଲକରେ ପଶେ । ସେଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମନାଳୀକୁ ଓ ଶେଷରେ ବକଳଅଂଶରେ ଥିବା ରକ୍ତକୈଶିକ ଗୁଚ୍ଛକୁ ଯାଏ । ଏହି କୈଶିକ ଜାଲକ ଗୁଚ୍ଛରେ ରକ୍ତର ଚାପ ହେତୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥମାନ ରକ୍ତରୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସୂକ୍ଷ୍ମ ମୂତ୍ରସାରଣୀରେ ଏହି ତରଳ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ, କେତେକ ଲବଣସହ ମିଶି ମୂତ୍ରରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସେଠାରୁ ମୂତ୍ରସାରଣୀର ପ୍ରସାରିତ ଅଂଶରେ ପହଞ୍ଚେ । ତାହାପରେ ମୂତ୍ରସାରଣୀ ଦେଇ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଉଭୟ ମୂତ୍ରସାରଣୀ ବୃକକ୍‌ରୁ ବାହାରି ମୂତ୍ରାଶୟରେ ମିଶିଥାଏ । ମୂତ୍ରାଶୟ ଗୋଟେ ବଡ ଥଳୀ ଭଳି । ମୂତ୍ରାଶୟରେ ମୂତ୍ର କିଛି ସମୟ ରହେ । ମୂତ୍ରାଶୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ମୂତ୍ର ଚାପି ହୋଇ ବାହାରି ଆସେ । ମୂତ୍ର ମାର୍ଗବାଟେ ମୂତ୍ର ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।

ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ (Circulation)

ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ରକ୍ତ ନିହାତି ଦରକାର । ରକ୍ତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟସାର ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ବାଣ୍ଟିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟର ଦହନ ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ରକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ରକ୍ତର ରଙ୍ଗ ଲାଲ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ରକ୍ତରେ ଅସଂଖ୍ୟ କଣିକା ଭାସୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏଗୁଡିକ ରକ୍ତକଣିକା ।

ଏହି ରକ୍ତକଣିକା ତିନିପ୍ରକାରର । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ଲୋହିତରକ୍ତ କଣିକା (RBC), ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା (WBC) ଓ ଅଣୁଚକ୍ରିକା (Platelets) । ଶ୍ୱେତ ଅପେକ୍ଷା ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର ସଂଖ୍ୟା ଅନେକ ବେଶି । ତେଣୁ ରକ୍ତର ରଙ୍ଗ ଲାଲ ଅଟେ ।

ରକ୍ତ ଦେହର ପ୍ରତିରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ରକ୍ତ ଶରୀରକୁ ବାହାର ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା, ରକ୍ତରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ଗୁଡିକ ରୋଗଜୀବାଣୁକୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ମାରିଦିଏ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ରକ୍ତରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକାଦ୍ୱାରା ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିରକ୍ଷୀ ବା ଆଣ୍ଟିବଡିର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ହୃତପିଣ୍ଡ ପ୍ରକୋଷ୍ଠମାନଙ୍କରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକାରେ ଥିବା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ଅମ୍ଳଜାନର ବାହକ ଭାବେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ବାଣ୍ଟିଦିଏ ।

ରକ୍ତରେ ଥିବା ଅଣୁଚକ୍ରିକାଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏହି ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ କୌଣସି ସ୍ଥାନ କଟିଗଲେ ରକ୍ତ ବୋହିବା କିଛି ସମୟ ପରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ରକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଓଦା ଓ ସତେଜ ରହେ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତ ନାଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ଗଠିତ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଫମ୍ପା ମାଂସପେଶୀ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏକ ଯନ୍ତ୍ର । ଏହାର ସଙ୍କୋଚନ ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟଦେଇ ରକ୍ତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଯାଏ । ଏହାକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କହନ୍ତି ।

ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

ଆମର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଛାତିର ବାମପଟେ ରହିଛି । ବାମପଟ ଛାତିରେ ଯେଉଁଠି ଆମେ ହାତ ପାପୁଲି ରଖିଲେ ଦୁକ୍ ଦୁକ୍ ଜଣାଯାଏ, ତାହା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଶବ୍ଦ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ହାତମୁଠା ଯେତେ ବଡ, ତାହାର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଆକାର ପ୍ରାୟ ସେତେ ବଡ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡଟି ଚାରୋଟି କୋଠରୀରେ ବିଭକ୍ତ । ଏହାର ଉପର ଦୁଇକୋଠରୀକୁ ଅଳିନ୍ଦ (Atrium) ଓ ତଳ ଦୁଇକୋଠରୀକୁ ନିଳୟ (Ventricle) କୁହାଯାଏ । ଏହିପରି ଡାହାଣ ପଟେ ଦୁଇଟି ଓ ବାମପଟେ ଦୁଇଟି ମୋଟ୍ ଚାରୋଟି କୋଠରୀ ଥାଏ ।

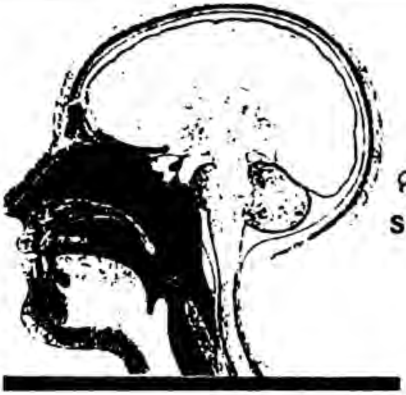
ଶରୀରର ତିନିପ୍ରକାର ରକ୍ତନାଳୀ (Blood vessels) ଅଛି । ଧମନୀ (Artery), ଶିରା (Vein), କୈଶିକଜାଲକ (Capillaries) । ଯେଉଁ ରକ୍ତନାଳୀ ଗୁଡିକ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ ରକ୍ତ ବୋହି ନିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଧମନୀ କୁହାଯାଏ । ଶିରା, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଭିତରକୁ ରକ୍ତ ବୋହିଆଣେ । କୈଶିକଜାଲକ ଧମନୀ ଓ ଶିରାକୁ ସଂଯୋଗ କରିଥାଏ ।

ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

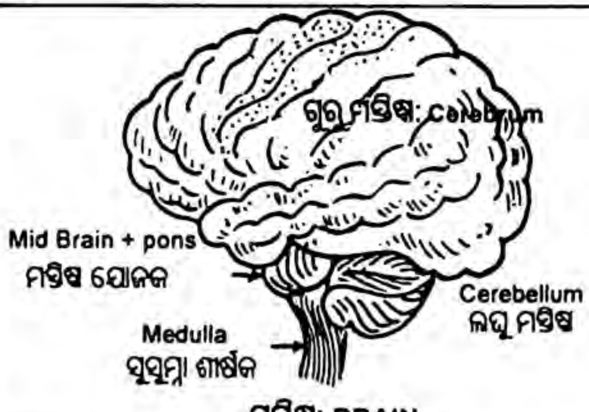
ସ୍ନାୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା (Nervous System)

ଆମେ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବାବେଳେ ପାଦରେ କଣ୍ଟାଟିଏ ଫୋଡି ହୋଇଗଲେ ପାଦ ଉପରକୁ ଉଠେଇ ଆଣୁ । କାହିଁକି ଏମିତ କରୁ ? କାରଣ ପାଦରେ କଣ୍ଟାଫୋଡି ହୋଇଗଲେ ଆମକୁ କଷ୍ଟହୁଏ । ଏଇ କଷ୍ଟବିଷୟ ମସ୍ତିଷ

Digitized by PPRACHIN, SOA



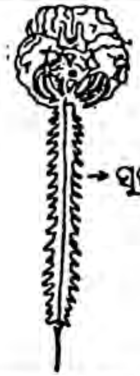
ପ୍ରଥମେ ଜାଣିପାରେ । ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହି ଖବର ପହଞ୍ଚଯାଏ । ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ପରିଚାଳନା ଏବଂ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ରସ କ୍ଷରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଏହା ସକଳ ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି ଓ ଉପଲବ୍ଧିର କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥଳ । ଶରୀରର ଭିତର ଓ ବାହାର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସମ୍ପର୍କସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ । ପରିବେଶର ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରରେ ସବୁବେଳେ ଚାଲୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ ।



ମସ୍ତିଷ୍କ: BRAIN

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସ୍ନାୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଶରୀର ଭିତରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରେ । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ । ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଟେଲିଗ୍ରାଫରେ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରେରଣ କଲାଭଳି ହୋଇଥାଏ । ସ୍ନାୟୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ବାର୍ତ୍ତା ବହନ କରିଆଣେ । ତା'ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାମ କରିବାକୁ ଆଦେଶ ଦିଏ । ପୁଣି ଆଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ କାମ ହେଲା କି ନାହିଁ, ଏ ଖବର ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ତଦାରଖ କରେ ।



ସଞ୍ଜବେଳେ ଘର ଅନ୍ଧାର ହୋଇଆସିଲେ, ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ବିଜୁଳିବତୀ ଜଳାଇବାକୁ ଚାହଁ, ସେତେବେଳେ ଆଖିର ସ୍ନାୟୁମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବତୀର ସୁଇଚ କେଉଁଠି ଅଛି ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁଇଚ ଟିପିବାକୁ ବାର୍ତ୍ତା ଆମ ବାହୁକୁ ପଠାଇଥାଏ ।

ସ୍ନାୟୁ ସାଧାରଣତଃ ତିନି ପ୍ରକାରର । ସେଗୁଡିକ ହେଲା, ସଂଜ୍ଞାବାହୀସ୍ନାୟୁ, ଆଜ୍ଞାବାହୀସ୍ନାୟୁ ଓ ମିଶ୍ରସ୍ନାୟୁ । ସଂଜ୍ଞାବାହୀସ୍ନାୟୁ, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସମ୍ବାଦ ନେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏଗୁଡିକ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା, ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା ଆଦି ଅନୁଭୂତି ପାଇଥାଉ । ଆଜ୍ଞାବାହୀ ସ୍ନାୟୁ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ମାଂସପେଶୀ ବା ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସମ୍ବାଦ ଘେନି ଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀକୁ ଆଦେଶ ଘେନିଯିବା ଦ୍ୱାରା ପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ ହୁଏ, ତାକୁ ପେଶୀଚାଳକ ସ୍ନାୟୁ କହନ୍ତି । ଯେଉଁ ସ୍ନାୟୁ ରସଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସମ୍ବାଦ ବହନ କରିଯିବା ଦ୍ୱାରା ରସକ୍ଷରଣ ହୁଏ ତାକୁ ରସଦସ୍ନାୟୁ କହନ୍ତି । ଯେଉଁ ସ୍ନାୟୁ ରକ୍ତନାଳୀକୁ ସମ୍ବାଦ ନେଇଯିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ରକ୍ତ ଗତି କରେ, ତାକୁ ରକ୍ତନାଳୀଚାଳକ ସ୍ନାୟୁ କହନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ଅଧିକାଂଶ ସ୍ନାୟୁ ମିଶ୍ରସ୍ନାୟୁ ଅଟେ । ଏଗୁଡିକ ଏକଦିଗରେ ବାହାରଜଗତର ସମ୍ବାଦ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବହନ କରିଆଣନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ବାଦ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ହାତ, ଗୋଡ, ରକ୍ତ ନାଳୀ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡିକୁ ଘେନି ଯାଆନ୍ତି ।

ଶରୀରର ଅଧିକାଂଶ ସ୍ନାୟୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ସହ ସିଧାସଳଖ ଯୋଗିହୋଇ ନଥାଏ । ସୁଷମ୍ନାକାଣ୍ଡ ମାଧମରେ ଏମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶରୀରର ସବୁ ଅଙ୍ଗର ଖବର ସୁଷମ୍ନାକାଣ୍ଡ ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚେ । ମସ୍ତିଷ୍କ, ସୁଷମ୍ନାକାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କୁ ନେଇ ସ୍ନାୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ଗଠିତ ।

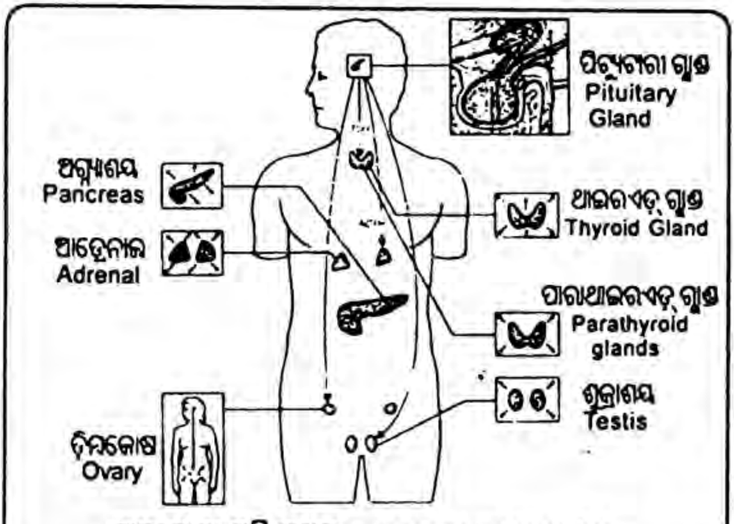
ସ୍ନାୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥିଲେ, ଆମେ ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ଚାଖିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା, ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭବ କରିବା କାମ କରିପାରନ୍ତେ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ବ୍ୟବସ୍ଥା (Endocrine System)

ଆମ ଶରୀରରେ କେତେଗୁଡିଏ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ନେଇ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗଠିତ । ଏଗୁଡିକୁ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ କୁହାଯିବାର କାରଣ ହେଲା ଯେ, ଉକ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡିକରୁ ଯେଉଁ ରସ ଝରେ ତାକୁ ବୋହିନେବାପାଇଁ ଏଥିରେ କୌଣସି ନାଳୀ ନ ଥାଏ । ଗ୍ରନ୍ଥି ଦେହରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହେବା ସମୟରେ ଏହା ଯାଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ ।ଏହି ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିର କ୍ଷରଣ ରସକୁ ହରମୋନ କୁହାଯାଏ ।

ହରମୋନ୍ ସବୁ ବାର୍ତ୍ତାବହର କାମ କରନ୍ତି । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାମକୁ ତୁଲାଇବା ପାଇଁ ଏମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । କେତେକ ହରମୋନ ବୃଦ୍ଧି ଓ

Digitized by PPRACHIN, SOA



ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ସମୂହ: ENDOCRINE GLANDS

ବିକାଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଆଉ କେତେକ ଶରୀରରେ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ବିପାକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ (ମେଟାବୋଲିଜିମ୍) ସହିତ ଜଡିତ ଥାଆନ୍ତି । ହଠାତ୍ ବିପଦ ଆସିଗଲେ, କେତେକ ଗ୍ରନ୍ଥି ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ କରି ଆତ୍ମରକ୍ଷାପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ

ଯେଉଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ବାହାର ଜଗତ ବିଷୟରେ ଜାଣୁ, ସେଗୁଡିକୁ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ କୁହାଯାଏ । ଶରୀରର ପାଞ୍ଚଟି ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଛି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ଚର୍ମ, ଆଖି, କାନ, ନାକ ଓ ଜିଭ । ଚର୍ମକୁ ସାଧାରଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଅନ୍ୟ ଚାରିଟିକୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କହନ୍ତି ।

ଆଖି

ନାକର ଦୁଇପାଖରେ ଥିବା ହାଡର କୋଟର ମଧରେ ଆଖି ରହିଅଛି । ଆଖି ଭିତରକୁ ଧୂଳି, ମଳି କିମ୍ବା ବାହାର ଜିନିଷ ପ୍ରବେଶ ନ କରିବାପାଇଁ ଏହାର

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଉପର ଓ ତଳପଟେ ଦୁଇଟି ପତା ରହିଛି । ଏହାର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ସୂକ୍ଷ୍ମଲୋମମାନ ରହିଛି ।

ଆଖିର ସାମନାପଟ ତିନୋଟି ଅଂଶକୁ ନେଇ ଗଠିତ, ଯଥା - ଶ୍ୱେତପଟଳ (Sclera), କନୀନିକା (Iris) ଓ ଚକ୍ଷୁତାରା (Pupil) ।

ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ (Cornea) ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଧଳାପରଦା । ଏହା କନୀନିକାକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ସହିତ, ତାହାର ଚାରିପଟେ ରହିଛି । କନୀନିକା ହେଉଛି ଚକ୍ଷୁର ରଙ୍ଗୀନ୍ଅଂଶ । ବର୍ଣ୍ଣକଣାର ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଏହାର ରଙ୍ଗ କଳା, ନୀଳ, ବାଦାମୀ ବା ସବୁଜ ହୋଇଥାଏ । କନୀନିକାରେ କେତେଗୁଡିଏ ମାଂସପେଶୀ ଥାଏ । ଏହାର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହେତୁ ଆଖିତାରାର ଆକୃତି ବଡ ବା ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୃଷ୍ଟିବାହୀ ସ୍ନାୟୁ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଚକ୍ଷୁ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଆଲୋକ କନୀନିକା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ ଆଲୁଅରେ ଆଖିତାରା ବଡ ଏବଂ ବେଶୀ ଆଲୁଅରେ ଆଖିତାରା ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ ।

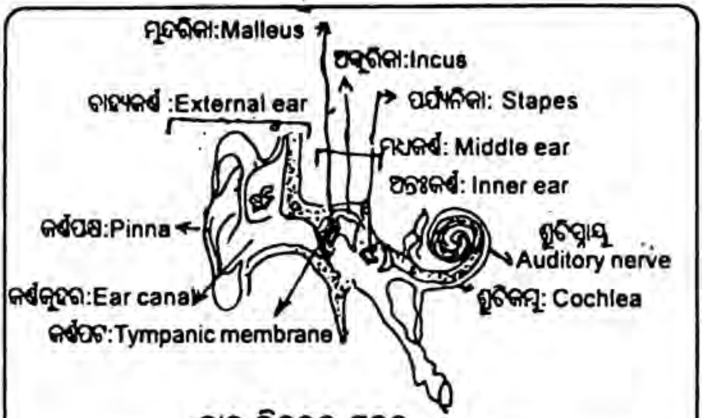
ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଆଖିର ଛେଦନ ଚିତ୍ର ଦେଖିବା । କନୀନିକା ପଛକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛଲେନ୍‌ସ ଅଛି । ଲେନ୍‌ସ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ମଝିରେଥିବା ସ୍ଥାନ ଜଳୀୟରସ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣଥାଏ । ଲେନସ୍ ପଛକୁ ଆହୁରି ସ୍ଥାନ ଅଛି । ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ନିର୍ଗତ ରସକୁ ଘନ ତରଳ ସ୍ଫଟିକାୟରସ କହନ୍ତି । ଏହା ଆଖିର ଆକାର ରକ୍ଷାକରେ । ମଝିରେ କୃଷ୍ଣପଟଳ ଓ ସବାତଳେ ମୁକୁରିକା (Retina) ଥାଏ । ମୁକୁରିକାରେ ସ୍ନାୟୁ, ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଓ ଦେଖିବାର ସଂବେଦୀ ଅଙ୍ଗମାନ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଆସୁଥିବା ଆଲୋକ ଚକ୍ଷୁତାରା ବାଟେ ଆଖିରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଯାଇ ଆମେ ସେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଦେଖିପାରୁ । ଏହି ଆଲୋକ ଲେନସ୍ ଭିତରଦେଇ ଗତି କଲାପରେ ମୁକୁରିକା ଉପରେ ପଡେ । ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଗଠିତ ହୁଏ । ଦୃଷ୍ଟିସ୍ନାୟୁ ଏ ପ୍ରତିବିମ୍ବକୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଏ । ସେତେବେଳେ ଆମେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଦେଖୁ ।

କାନ

କାନ ଯୋଗୁଁ ଆମେ କଥା ଶୁଣିପାରୁ । ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଗାଡିରଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଆମେ ପାଖେଇ ଯାଉ । କାନର ଗଠନ ଅନୁସାରେ ତାକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯଥା - ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ, ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ ।

ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ, କର୍ଣ୍ଣପକ୍ଷ ଓ କର୍ଣ୍ଣନାଳୀକୁ ନେଇ ଗଠିତ । କର୍ଣ୍ଣପକ୍ଷ ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି କର୍ଣ୍ଣନାଳୀକୁ ପଠାଇଦିଏ । କର୍ଣ୍ଣନାଳୀ କର୍ଣ୍ଣପଟରେ ଶେଷ ହୋଇଛି । କର୍ଣ୍ଣପଟ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମପର୍ଦ୍ଦା ଏବଂ ଏହା ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣକୁ ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣଠାରୁ ପୃଥକ୍ କରିଦିଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA



କାନ ଭିତରର ଗଠନ

ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ, କର୍ଣ୍ଣପଟର ଭିତର ପଟେ ଥାଏ । ଏହା ସବୁ ସମୟରେ ବାୟୁପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣରେ ପରସ୍ପର ଲଗାଲଗି ହୋଇ ତିନୋଟି ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହାଡ ଅଛି । ଏଗୁଡିକ ହେଲା - ମୁଦ୍‌ଗରିକା, ଅଙ୍କୁଶିକା ଓ ପର୍ଯ୍ୟନିକା । ମୁଦ୍‌ଗରିକା ଦେଖିବାକୁ ହାତୁଡିପରି । ଅଙ୍କୁଶିକା କମାରର ନିହାଣ ପରି ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟନିକା ଘୋଡାର ଜିନ୍‌ରେ ଲାଗିଥିବା ରିକାବ୍ ପରି ।

ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣର ଗଠନ ଅତି ଜଟିଳ । ଏଥିରେ ଶ୍ରୁତିକମ୍ବୁ ବୋଲି ଶଙ୍ଖର ଭଉଁରୀ ପରି ମୋଡି ମୋଡି ହୋଇ ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ଥାଏ । ଶ୍ରୁତିକମ୍ବୁରେ ଗୋଟିଏ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଭରି ହୋଇଥାଏ । ଭିତର କାନରେ ଯେଉଁ ସ୍ନାୟୁ ଥାଏ, ତାକୁ ଶ୍ରୁତି ସ୍ନାୟୁ କୁହାଯାଏ ।

ଆମେ ଶୁଣୁ କିପରି ?

ବାୟୁରେ ଶବ୍ଦତରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ, ଏହି ତରଙ୍ଗ ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହୀତ ହୋଇ କର୍ଣ୍ଣକୁହରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଶବ୍ଦଦ୍ୱାରା କର୍ଣ୍ଣପଟ କମ୍ପିତ ହୁଏ । କର୍ଣ୍ଣପଟ ଥରିଲେ ମଝିକାନରେ ଥିବା ମୁଦ୍‌ଗରିକା ଥରିଯାଏ । ଏହି କମ୍ପନ ମୁଦ୍‌ଗରିକାରୁ ଅଙ୍କୁଶିକା ଏବଂ ଶେଷରେ ପର୍ଯ୍ୟନିକାରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହା ଫଳରେ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣରେ ଥିବା ଶ୍ରୁତିକମ୍ବୁ ମଧ୍ୟଦେଇ ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ତରଳପଦାର୍ଥ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ମଧ୍ୟରେ ଭାସୁଥିବା ଶ୍ରୁତିକୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ପନ ହୁଏ । ଏହି ତରଙ୍ଗ ଶ୍ରୁତିବାହୀ ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ଶ୍ରୁତିକେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚେ । ଫଳରେ ଆମେ ଶୁଣିପାରୁ ।

କାନ ଭିତରର ଗଠନ

ଆମର ଖାଦ୍ୟ

ଶରୀରର ଗଠନ, ବୃଦ୍ଧି, କ୍ଷୟପୂରଣ ଓ ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ଏହାଛଡ଼ା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତାପ ଯୋଗାଇବାରେ ଏହା ଜାଳେଣି ରୂପେ କାମ କରେ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଛଅଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବା ଭିଟାମିନ୍, ଧାତବଲବଣ ଓ ଜଳ । ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଦେହକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତବଲବଣ ଓ ଜଳ ଶରୀର ଗଠନ କାରକ । ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବା ଭିଟାମିନ୍ ରୋଗ ନିବାରକ ଓ ଜଳ ଶରୀରର ଖାଦ୍ୟଶୋଷଣ ଓ ବିପାକୀୟ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

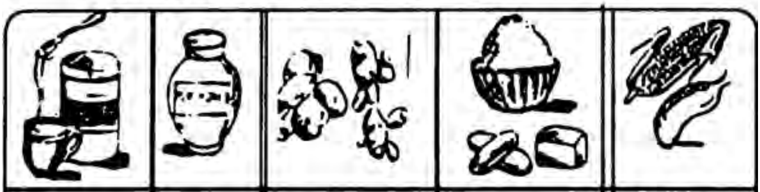
ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Carbohydrates)

ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ଗୁଡ଼, ଚିନି, ବାର୍ଲି,

Digitized by PPRACHIN, SOA

ସାଗୁ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଆଳୁ, ସାରୁ, ବାଜ୍ରା, ମକା, ମହୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଓ କଦଳୀ ଏଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ଶ୍ୱେତସାର ବା ଚିନି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେହକୁ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତାପ ଦିଏ



ସିରାପ୍	ମହୁ	ଆଳୁ, ସାରୁ	ଚାଉଳ, ରୋଟି	ମକା, କଦଳୀ

ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Fats)

ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ପରି ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ନେହସାର ଶ୍ୱେତସାର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ଦିଏ । ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ଉଭୟଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଥାଏ । ଉଦାହରଣ - ମାଂସର ଚର୍ବି, ଦୁଧ, ଲହୁଣୀ, ଛେନା, ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ, ନଡିଆ, ବାଦାମ, ସୋରିଷ, ରାଶିତେଲ ଓ ବନସ୍ପତି ପ୍ରଭୃତିରୁ ଏହା ମିଳେ ।

ଚର୍ବି ବା ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ଦେହରେ ଉତ୍ତାପ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷାକରେ

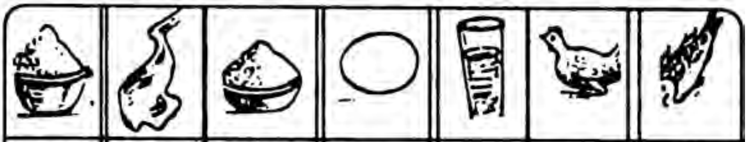
ମାଂସର ଚର୍ବି	ଦୁଧ ସର	ଲହୁଣୀ	ଘିଅ, ତେଲ	ନଡ଼ିଆ, ବାଦାମ

ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (Protein)

ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ କ୍ଷୟପୂରଣ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଚର୍ବିବିହୀନ ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଦହି, ଛେନା, ହରଡ, ବିରି, ମୁଗ, ମସୁର ଆଦି ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ବୁଟ, ମଟର, ଚଣା ଓ ବରଗୁଡ଼ିରୁ ମିଳିଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଦେହର ଗଠନ ଓ କ୍ଷୟପୂରଣ କରିଥାଏ



ଡ଼ାଲି	ମାଂସ	ଛେନା	ଅଣ୍ଡା	ଦୁଧ	କୁକୁଡ଼ା	ମାଛ

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବା ଜୀବନିକା ବା ଭିଟାମିନ୍

ଏହାକୁ ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଶରୀର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିପାକୀୟ କ୍ରିୟା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଭିଟାମିନ୍ ବା ଜୀବନିକା ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ - ରୋଗ ନିବାରଣ କରେ

ମାଛ	ମାଛ ତେଲ	ଅଣ୍ଡା, ଲେମ୍ବୁ	ବିଲାତି ବାଇଗଣ ମଟର ଛୁଇଁ	କମଳା, ଶିମ୍ବ

ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'

ଏହା ଜୀବକୋଷର ବୃଦ୍ଧି ଓ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଦରକାର । ଏହାର ଅଭାବରେ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହୁଏ । ଚମ ଓ ଦାନ୍ତରେ ଘା' ହୁଏ । ଦୁଧ, ଛେନା, ଦହି, ମଗର ମାଛର ତେଲ, କଡ଼୍ମାଛର ତେଲ, ଅଣ୍ଡା କେଶର, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ପୋଇ ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ, ଗୁଡ଼ ଓ ଗାଜରରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି'

ଏହା କଲିଜା, ମାଛ ତେଲ, ଅଣ୍ଡାକେଶର, କଞ୍ଚା ଘାସ ପତ୍ର ଖାଉଥିବା ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଚରାବୁଲା କରୁଥିବା ଗାଈ ମଇଁଷିର ଦୁଧରୁ ତଥା ଲହୁଣୀରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ମିଳେ । ସକାଳର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦେହର ଚମଉପରେ ପଡିଲେ ଶରୀର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଡି' ତିଆରି କରିପାରେ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଶରୀରର ହାଡଗୁଡିକ ଭଲଭାବରେ ବଢିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଡେରିରେ ଉଠେ । ହାଡ ନରମ ହେବାରୁ ହାତଗୋଡ ବଙ୍କେଇଯାଏ । ହାଡ ଓ ଦାନ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଡି' ନିହାତି ଦରକାର ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ଇ'

ଗଜା ଗହମ, ଗଜାମୁଗ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, ସୋୟାବିନ ତେଲ, ଅଣ୍ଡାର କେଶରରେ ଥାଏ । ଗହମ ଗଜାରୁ ବାହାରିବା ତେଲରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ପେଶୀର ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'କେ'

ଏହା କଲିଜା, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ସୋୟାବିନରେ ଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'

ଏହା ଟଟକା ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଥାଏ । ଅଁଳାକୋଳି, ପିଜୁଳି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆଳୁ, ଲେମ୍ବୁ, କମଳାଲେମ୍ବୁ, ଟଭା, ବାତାପି, ଅଙ୍ଗୁର, ଗଜାବୁଟ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାମରିଚ ବନ୍ଧାକୋବି ଓ ସଜନାଶାଗରେ ଥାଏ ।

ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଘା ଶୁଖାଇବାରେ ଓ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ହାଡ ଯୋଡି ହେବାରେ ଏହା ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ

Digitized by PPRACHIN, SOA

କରେ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ରକ୍ତ ବାହାରେ ଓ ଦେହର ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' ସମୂହ (ଭିଟାମିନ୍ ବି କମ୍ପ୍ଲେକସ୍)

ଭିଟାମିନ୍ 'ବି' ସମୂହ: ବି$_{୧}$, ବି$_{୨}$, ନିକୋଟିନିକ ଅମ୍ଳ, ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବି$_{୬}$, ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବି$_{୧୨}$, ଫୋଲିକ ଅମ୍ଳ ଏମିତି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାଦାନର ସମଷ୍ଟି ।

ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଢ଼ିଙ୍କିକୁଟା ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ (ତୋକଢ଼ ଥିବା ଚାଉଳ), ଚକିପେଷା ଅଟା, ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମ, ଶିମ୍ବ, ମଟର, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ଦୁଧ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଦହି ଓ ଛେନାପାଣିରେ ଥାଏ । ଶାଗ ଓ ଟଟକା ପନିପରିବାରେ ମଧ ରହିଥାଏ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଅଭାବରେ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ରକ୍ତକୋଷ ତିଆରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଧାତବ ଲବଣ (Mineral salt)

ରକ୍ତ, ହାଡ ଏବଂ ଜୀବକୋଷର ଗଠନ ଲାଗି ଧାତବ ଲବଣ ଆବଶ୍ୟକ । ପନିପରିବାରୁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଧାତବ ଲବଣ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଲୁହା, କାଲସିୟମ୍, ସୋଡିୟମ୍, ପଟାସିୟମ୍, ଫସଫରସ ଓ ଆୟୋଡିନ୍ ପ୍ରଧାନ ।

ଲବଣ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ- ଦାନ୍ତ, ହାଡ଼, ରକ୍ତ ଇତ୍ୟାଦିର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ଅଣ୍ଡା	ଦୁଧ, ମୂଳା	କଦଳୀ, ପିଜୁଳି	କୋବି	ଶାଗ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଲୁହା (ଆଇରନ୍)

ଯକୃତ୍ (ଲିଭର) ଅଣ୍ଡାକେଶର, ଶାଗ, ଛୁଇଁ ଜାତୀୟ ପରିବା, କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ପିଆଜ, ଜାମୁକୋଳି, ପୋଇପତ୍ର ଓ ସଜନାଶାଗରୁ ମିଳିଥାଏ । ଗୁଡରେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଲୁହା ଅଭାବରେ ରକ୍ତକୋଷ ଗଠନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ରକ୍ତହୀନତା (ଆନିମିଆ) ରୋଗ ହୁଏ ।

କାଲସିୟମ୍

ହାଡ ଓ ଦାନ୍ତର ଗଠନ ଓ ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ କାଲସିୟମ୍ ଲବଣ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ମାଣ୍ଡିଆ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ, ଭେଣ୍ଡି, ସଜନାଛୁଇଁ, କାଗିଜିଲେମ୍ବୁ, ପିଆଜ, ଡାଲି, ଛୋଟ ମାଛ, ମୂଳା, ସପୁରୀରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଫସ୍‌ଫରସ୍

ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁର ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଏହା ଦରକାର । ହାଡ ଗଠନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦରକାର । ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ମାଛ, ମାଛମଞ୍ଜି, ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଖାଇବା ଲୁଣ (ସୋଡିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍)

ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ଥାଏ । ଖାଇବା ଲୁଣ ଆକାରରେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ଖାଉ । ପନିପରିବା, ଡାଲି ଓ ଫଳମୂଳରେ ଏହା ଭରି ରହିଥାଏ । ଶରୀରକୋଷ ଚାରିପାଖ ଜଳୀୟରସରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଆୟୋଡିନ୍

ସମୁଦ୍ରମାଛ ଦେହରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଥାଏ । ଏହା ଆମର ବିପାକୀୟ (ମେଟାବୋଲିଜିମ୍) କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟକ, ହରମୋନ୍ ତିଆରିରେ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଭାବରେ ଗଳାଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲା ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଜଳ

ମଣିଷ ଶରୀରରେ ତା'ର ଓଜନର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ରହିଛି । ଜଳହିଁ ଜୀବନ, ଆମ ଶରୀରର କାମ ଚାଲିବାପାଇଁ ଜଳୀୟ ମାଧ୍ୟମ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଜଳ ରକ୍ତକୁ ତରଳ ରଖେ । ମଳକୁ ନରମକରେ । ଫଳରେ ସହଜରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିହୁଏ । ଜଳ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପାଇଁ ଦରକାର । ପାଚକ ରସ ତିଆରିପାଇଁ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ତୁମର ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସରେ ପ୍ରାୟ ୩୦୦ ମିଲି ଲିଟର ପାଣି ଧରୁଥିବା ଗ୍ଲାସ୍‌ରେ ଏହି ହିସାବ କରିବ ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

ନୀରୋଗ ଶରୀର ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ସଠିକ ପରିମାଣ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହିପରି ଏକ ଖାଦ୍ୟର ସମାହାରକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ପୂରଣକରେ ।

ଶରୀରର ଯତ୍ନ

ଆମେ ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନାରୁ ଜାଣିଲେ ଯେ ଶରୀର ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର । ଯନ୍ତ୍ରକୁ ସଫାସୁତରା କରି ଯତ୍ନରେ ରଖିଲେ ତାହା ଭଲ କାମକରେ । ସେହିପରି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିଲେ ଶରୀର ଭଲ ରହେ । ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ନୀରୋଗ ରଖିଲେ, ତୁମେ ଭଲ ପାଠପଢ଼ି ବଡ ମଣିଷ ହୋଇପାରିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ କଲେ, ନିୟମିତ ଭୋଜନ, ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶ୍ରମ କଲେ, ନିୟମିତ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ଦେହ ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ନିତ୍ୟକର୍ମ

ଠିକ ସମୟରେ ନିୟମିତ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବ । ସକାଳୁ ଉଠି ପ୍ରଥମେ ଝାଡା ଫେରିଆସିବ । ନିୟମିତ ଝାଡାଫେରିଲେ ଶରୀରର ଅସାର ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିଦେଇ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ସକାଳେ ଥରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ଥରେ ଝାଡାଯିବା ଉଚିତ । ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଲୋଟାରେ ପାଣି ନେଇ ପାଇଖାନାରେ ଶୌଚ ହେବ । ଝାଡାଫେରିସାରି ହାତ, ଗୋଡ ଓ ଶୌଚ ପାତ୍ରଟିକୁ ସାବୁନ ବା ପାଉଁଶରେ ଭଲରୂପେ ସଫା କରିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡୁଥିବା ସଫାଜାଗାର ଶୁଖିଲା ମାଟି ମଧ ବ୍ୟବହାର କରିପାର । ଝାଡାଫେରିଆସି ପିନ୍ଧିଥିବା ଗାମୁଛାକୁ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ଦେବ ।

ଝାଡା ସଫା ହେଲେ ମନ ଭଲ ରହେ, ଭଲ ଭୋକ ହୁଏ ଓ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇଯାଏ ।

ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତସଫା କରିବ । ସକାଳେ ଝାଡା ଆସି ସାରିବାପରେ ଓ ରାତିରେ ବିଛଣାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହିପରି ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତକାଠି ବା ବ୍ରସ ବ୍ୟବହାର କରି ଦାନ୍ତ ଘଷିବ । ଦାନ୍ତକାଠି ହିସାବରେ ନିମ୍ବ, ମୁତ୍ରୁରି, ସାହାଡା, ଶାଳ ଓ କିଆପଟ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଦାନ୍ତକାଠିକୁ କିଛି ସମୟ ଚୋବାଇଲେ ବା ଶିଳରେ ଛେଚିଲେ ସେଥିରୁ ରୁଆ ବାହାରେ । ଏହି ରୁଆଦ୍ୱାରା ଉପରୁ ତଳ ଓ ତଳୁ ଉପର ଭାବରେ ଦାନ୍ତର ଭିତର ଓ ବାହାର ଉଭୟ ପାଖରେ ଘଷିବ । ତା'ପରେ ସଫାପାଣିରେ ଏମିତି କୁଳି କରିବା ଯେମିତିକି ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରୁ ମଳି ବାହାରି ଆସିବ । ଯଦି ବ୍ରସରେ ଘଷ ତେବେ ବ୍ରସର ରୁଆଗୁଡିକ ଅତି ଟାଣ ବା ଅତି ନରମ ହୋଇ ନଥିବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତ ଘଷି ସାରି ବ୍ରସକୁ ଧୋଇଦେବ । ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ବ୍ରସକୁ ବିଶୋଧିତ କରିବ । ଦାନ୍ତକାଠିକୁ ଦୁଇଫଟା କରିଚିରି ଜିଭ ଛେଲିବ ବା ଜିଭଛେଲାରେ ଛେଲି ତାକୁ ଧୋଇ ରଖିବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପ୍ରତିଥର ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଦାନ୍ତସନ୍ଧିରେ ଲାଗିଥିବା ଖାଦ୍ୟ କୁଳିକରି ବାହାର କରିଦେବ । ଦାନ୍ତରେ ଅତି କଠିନ ପଦାର୍ଥ ଯଥା ଗୁଆ ଓ ତେନ୍ତୁଳିମଞ୍ଜି ଭାଙ୍ଗି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ଦାନ୍ତ ମାନ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଅତି ଗରମ ବା ଅତି ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଦନ୍ତମୀନାର କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ପିନ୍‌ଜଣ୍ଟା ବା ଖଡିକାରେ ଦାନ୍ତମୂଳ ଖୋଳିବ ନାହିଁ । ସେମିତି କଲେ ଦନ୍ତ ମାଢ଼ିରେ ଘା ହୁଏ ।

ମଝିରେ ମଝିରେ ନଡିଆ, ପିଜୁଳି, ଚୁଡ଼ା ଆଦି ଅଳ୍ପ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦାନ୍ତରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ତାହା ହେଲେ ଦାନ୍ତର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ । ଦାନ୍ତମୂଳକୁ ଭଲ ଭାବେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଦାନ୍ତ ସବଳ ରହେ ଓ ଶୀଘ୍ର ପଡେ ନାହିଁ ।

ଦାନ୍ତର ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଓ 'ଡି', ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଓ ଧାତବ ଲବଣ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ଚକୋଲେଟ୍, ଚୁଇଁଗମ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହାର ଅଂଶମାନ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ରହିଯାଏ । ତହିଁରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ବଢି ଦାନ୍ତର କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି ।

ନାକର ସଫାସୁତରା

ପୂର୍ବରୁ ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ନାକ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହୁଏ । ବାସ୍ନା ବାରି ହୁଏ । ପ୍ରତିଥର ମୁହଁ ଧୋଇଲାବେଳେ ଓ ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ନାକକୁ ସୁ କରି ଧୋଇ ସଫା କରିବ । ନାକରେ ଆଙ୍ଗୁଠି, ଖଡି, ପେନସିଲ୍, କଲମ ବା ଖଡିକା ଇତ୍ୟାଦି ପୂରାଇବ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାକ ଭିତରେ ଘା ହୋଇପାରେ । ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ ଓ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

କାନର ସଫାସୁତରା

କାନରେ ଧୂଳିମଳି ମିଶି ମହୁଫେଣାର ମହୁସିଠା ପରି ଗଇ ବସିଯାଏ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ପତଳା କାନ ପରଦା ଉପରେ ଏହି ମଇଳା ପଟ୍ଟମାଟି ପରି ବସିଯାଏ । ପରଦା ଶବ୍ଦଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଶୁଣିବାକୁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ତା' ଛଡା ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଘା ହୋଇ କାନବିନ୍ଧେ । ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇସାରିବା ପରେ କାନମୂଳ, କର୍ଣ୍ଣପକ୍ଷ ଓ କାନକୁହରକୁ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ସଫା କରିବ । ସଫା ଲୁଗାକୁ ବଳିତା ଭଳି ବଳି କାନ ଭିତର ପୋଛି ଆଣିବ । କାଠି, କଣ୍ଟା, ଖଡିକା, ପକ୍ଷୀପରରେ କାନ ଭିତର ସଫା କରିବ ନାହିଁ । ମଇଳା ଖୁବ୍ ଟାଣ ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଔଷଧ ପକାଇ ଗଇ ବାହାର କରାଇନେବ । କାନ ପାଚିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବ ଓ ଔଷଧ ପକାଇବ । ଥଣ୍ଡା ପବନ, ଜୋର ଶବ୍ଦ, ପାଣିରେ ଭିଜିଲେ, ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଥଣ୍ଡା ପବନରେ ବୁଲିଲେ କାନ ବଥା ହୁଏ । ଶୀତଦିନେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଲ୍ ଟୋପିରେ ଘୋଡାଇବ ଓ ଦେହରେ ଉଷୁମ ଲୁଗା ଢାଙ୍କିବ । ଜୋର ଶବ୍ଦ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ କାନରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦେଇ ବନ୍ଦ କରିବ ।

ଆଖିର ଯତ୍ନ

ସକାଳୁ ବିଛଣାରୁ ଉଠି ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଆଖିକୁ ଧୋଇ ସଫା କରିନେବ । ବେଶି ତୀବ୍ର ଆଲୋକ ବା କ୍ଷୀଣ ଆଲୋକରେ ପାଠ ପଢିଲେ ଆଖି ଖରାପ ହୁଏ ।

ପଢିଲାବେଳେ ବହିକୁ ଆଖିଠାରୁ ଏକଫୁଟ ଦୂରରେ ରଖି ପଢିବ । ଆଲୋକ (ଲଣ୍ଠନ ହେଉ ବା ବିଜୁଳିବତୀ ହେଉ) ପଛରୁ ବା ବାମଦିଗରୁ ଆସି ବହି ଉପରେ ପଡିଲେ ଭଲ । ଶୋଇ କରି ବହି ପଢିବ ନାହିଁ । ଗାଡି ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବହି ପଢିବ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ଚାପ ପଡେ ଓ ଆଖି ଖରାପ ହୁଏ । ପଢୁଥିବା ସମୟରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦକରି ବିଶ୍ରାମ ଦେବ । ଆଖିର ଆରାମ ପାଇଁ ସବୁଜ ଗଛଲତା, ସବୁଜ ପଡିଆ ଦିଗରେ ଚାହିଁବ । ପରିଷ୍କାର ପାଣି ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ଧୋଇ ପକାଇବ । ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଏ' ଓ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ବି' ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ଧୂଆଁ ହେଉଥିବା ଓ ଧୂଳି ଉଡୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବେଶିସମୟ ରହିଲେ ବା ଖେଳିଲେ ଆଖିକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଆଖିଧରା ରୋଗୀର ରୁମାଲରେ ଆଖି ପୋଛିଲେ ଆଖି ଧରେ । ତେଣୁ ତାହା କରିବ ନାହିଁ ।

ଆଖି ଦୋଷରୁ ବେଳେ ବେଳେ ବହି ପଢି ହୁଏ ନାହିଁ । ଅକ୍ଷର ଜାଲଜାଲୁଆ ଦିଶେ । ଆଖିରୁ ପାଣି ବୁହେ । ଦୂର ଜିନିଷ ଦେଖି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଚଷମା ପିନ୍ଧିବ ।

ଗାଧୋଇବା

ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁନ୍ଦରତା ପାଇଁ ଗାଧୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଉପରେ ଜମି ରହିଥିବା ଧୂଳିମଳି ସଫା ହୋଇଯାଏ । ମନ ଭଲ ରହେ । ଠିକ ନିଦ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ନିହାତି ଥରେ ଗାଧୋଇବ । ଗାଧୋଇବା ଲାଗି ପରିଷ୍କାର ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଖାଇବାପରେ ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ପରେ ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ ।

ଦେହରେ ଓ କେଶରେ ନଡିଆତେଲ ମାଲିସ କରିବ । ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ଚର୍ମର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ । ପାଣି ଢାଳି ବା ପାଣିରେ ବୁଡି ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ଦେହ ହାତ ଘଷି ହେବା ଉଚିତ । ମୋଟା ଗାମୁଛାରେ ଦେହକୁ ଘଷିଲେ ମଇଳା ଛାଡିଯାଏ । ଗାଧୋଇବାପରେ ଶୁଖିଲା ଗାମୁଛାରେ ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ପୋଛି ହେବ । ଓଦା ଲୁଗା ବଦଳାଇ ଦେବ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ନରମ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଦେହକୁ ସଫା କରିବ ।

କେଶ

କେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦିନରେ ମୁଣ୍ଡ ତିନି ଚାରିଥର କୁଣ୍ଡାଇବ । ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ବାଳରୁ ମଇଳା ଦୂର ହୁଏ । ବାଳମୂଳକୁ ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ

Digitized by PPRACHIN, SOA

ହୁଏ । ବାଳର ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ବାଳ ମୂଳରେ ମଇଳା ଜମି ମୁଣ୍ଡ ଘା ହୁଏ । ଉକୁଣୀ ବସା କରେ । ବାଳ ଉପୁଡିଯାଏ ଓ ଶୀଘ୍ର ପାଚେ । ନଡିଆ, ରାଶି ବା ଜଡାତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ସାବୁନ ଓ ପାଣି ଦେଇ ବାଳକୁ ସଫା କରିବ । ବାଳ ବଢିଗଲେ କାଟିଦେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାଳର ଯତ୍ନ ସୁବିଧାରେ କରିହୁଏ । ଟୋପି ବେଶି ସମୟ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ନାହିଁ ।

ନଖ ହାତ ଓ ପାଦର ସଫାସୁତରା

କାମ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ହାତକୁ ବ୍ୟବହାର କର । ଗୋଡରେ ଚାଲବୁଲ କର । ବିଲ, ପଡିଆ ଓ ରାସ୍ତାଘାଟ ସବୁଆଡେ ବୁଲିଯାଅ । ସେ ସ୍ଥାନର ଧୂଳିମାଟି, ଛେପ ଓ ମଇଳା ଆମ ଗୋଡରେ ଲାଗିଯାଏ । ତେଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଘରକୁ ଫେରିଲେ ବା ବୁଲାବୁଲି କରି ଫେରିଲେ ଗୋଡ ଧୋଇଦେବ । ତା'ପରେ ଶୁଖିଲା ଗାମୁଛାରେ ପୋଛିଦେବ । ଗୋଡରେ ଘା ହୋଇଥିଲେ ଔଷଧ ଲଗାଇବ । ପାଦର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯୋତା ବା ଚପଲ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଅପରିଷ୍କାର ଜିନିଷ ଧରିଥିଲେ ହାତକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇବ । ମଇଳା ହାତ ବା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଆଖି, ପାଟି ଓ ନାକରେ ପୂରାଇବ ନାହିଁ ।

ନଖ ବଡ ହୋଇଗଲେ ତା ସନ୍ଧିରେ ମଳି ଜମି ରହେ । ବେଳେ ବେଳେ ନଖ ସନ୍ଧି ମଇଳାରେ କୃମି ଡିମ୍ବ ଥାଏ । ତାହା ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ କୃମି ରୋଗ କରାଏ । ଅପରିଷ୍କାର ନଖରେ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ଦେହ ଫାଟିଯାଏ ।

ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ନଖ କାଟିବା ଉଚିତ । ଖାଇସାରିଲା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ହାତ ଧୋଇ ପୋଛିବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଭୋଜନ

ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଛେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୋଜନ କିପରି କରିବା ଉଚିତ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଠିକଣା ସମୟରେ ଖାଇବ । ପ୍ରତି ତିନି ଚାରି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଖାଇବା ଭଲ । ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ପରିଷ୍କାର ଥାଳି ଓ ଗିନାରେ ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ଖାଇବ ।

ଭଲକରି ହାତ ମୁହଁ ଧୋଇ ଖାଇବାକୁ ବସିବ । ଖାଦ୍ୟ ଭଲ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଖାଇବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କଥାରେ ମନ ଦେବ ନାହିଁ । ରାତିର ଭୋଜନ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଭୋଜନରୁ କମ କରି ଖାଇବ । ଟଟକା ଓ ଉଷୁମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ବାସି, ପଚା ଖାଦ୍ୟ ବା ଫଳ ବା ପନିପରିବା କେବେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ମାଛିବସା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇବାବେଳେ ହସିବ ନାହିଁ ବା କାନ୍ଦିବ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଇପାରେ । ଭୋକ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାରିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ପାଣି ପିଇବ । ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଛାଣି ପିଇବ । ଏଠୁ ସେଠୁ ପାଣି ପିଇଲେ ପେଟ ଖରାପ ହୁଏ ।

ସଫା ପୋଷାକ

ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବ । ଜାମାପଟା ସବୁବେଳେ ଦେହରେ ଲାଗି ଦେହର ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ମଇଳା ହୋଇଯାଏ । ପବନରୁ ଧୂଳି, ମଳି, ଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟ ଲୁଗାରେ ଲାଗିରହେ । ଅପରିଷ୍କୃତ ପୋଷାକରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ପିନ୍ଧିବା ଜାମା ଓ ଲୁଗା ଦିନେ ପିନ୍ଧି ସାରି ତା' ପରିଦିନ ଧୋଇଦେବ । ସପ୍ତାହରେ ତିନି ଚାରିଥର ଲୁଗାପଟା ସାବୁନରେ ଧୂଆ ଯିବା ଭଲ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ଓ ଗାମୁଛା ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ବ୍ୟାୟାମ

ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ । ମନ ଭଲ ରହେ ।

କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଭୋକ ହୁଏ । ଭଲ ହଜମ ହୁଏ । ହାଡ ଶକ୍ତ ଓ ମଜବୁତ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିନେବ । ଖୋଲା ଜାଗାକୁ ଯାଇ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ । ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ନିଦ

ଖୋଲା ପବନ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ତୁମେ ଶୋଇଥିବା ଘରେ ଝରକା ଖୋଲି ଶୋଇବ । ଶୋଇଲାବେଳେ ମୁହଁ ଘୋଡାଇବ ନାହିଁ । ସହଳ ବିଛଣାକୁ ଯାଇ ସହଳ ଉଠିବା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦିଗରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶୋଇବା ବିଛଣା ପରିଷ୍କାର ଓ କୋମଳ ହୋଇଥିବା ଦରକାର । ଶୋଇବାବେଳେ ମଶାରୀ ଟାଙ୍ଗି ଶୋଇବ ।

କେତେକ ଜାଣିବା କଥା

ତୁମର କେବେ ତରଳ ଝାଡା ହେଲେ ତୁମେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବ । ପ୍ରତି ଗ୍ଲାସ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଚିନି, ଟିପେ ଲୁଣ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । ତହିଁରେ ଲେମ୍ବୁ ଚଉଠେ ଚିପି ତାର ରସ ପକାଇ ପିଇବ । ଏମିତି ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇଦେଲେ ଶରୀରରୁ ଜଳ ଶୂନ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଉ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ତୁମେମାନେ ପିଲାବେଳେ ପୋଲିଓ, ହୁପିଂ କାଶ, କଣ୍ଠଅଳଡି (ଡ଼ିପ୍‌ଥେରିଆ), ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର (ଟିଟାନସ୍), ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.), ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର (ଟାଇଫଏଡ୍), ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବି,(ଏକ ପ୍ରକାର ଜଣ୍ଡିସ୍) ନ ହେବା ପାଇଁ ଟୀକା ନେଇଥିବ । ତୁମ ଘରେ ଓ ସାହିରେ ଥିବା ସାନ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହି ଟୀକାମାନ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ନେବାପାଇଁ କହିବ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଆମେ ଏହି ଆଲୋଚନାରୁ ଜାଣିଲେ ଯେ ଆମ ଶରୀର ହେଉଛି ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର, ମାତ୍ର ସାଧାରଣ ଯନ୍ତ୍ରଠାରୁ ଏହା ଅଲଗା । ଯନ୍ତ୍ରର ଯତ୍ନ ନେଲେ ଯନ୍ତ୍ର ଭଲ କାମ କରେ । ସେହିପରି ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ନିୟମ ମାନିଚଳିବ । ଠିକ ସମୟରେ ଉଠିବ । ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବ । ନିୟମିତ ଭାବେ ସୁଷମ ଭୋଜନ କରିବ । ଖେଳ ବେଳେ ଖେଳିବ ଓ ପାଠପଢା ବେଳେ ପାଠ ପଢିବ । ତା' ହେଲେ ବଡ ହେଲେ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ତଥା ନୀରୋଗ ମଣିଷ ହେବ । ଦେଶ ପାଇଁ କାମ କରିପାରିବ । ଦେଶସାରା ସମସ୍ତେ ତୁମକୁ ଆଦର କରିବେ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA

ଡାକ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର

ସେ କଟକର ରେଭେନ୍ସା କଲିଜିଏଟ୍ ସ୍କୁଲ ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ସରକାରୀ ବାଳକ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟ ୟୁନିଟ୍-୮ ରୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଛନ୍ତି । ଭୁବନେଶ୍ୱରର BJB କଲେଜରୁ I.Sc.; କଟକର ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜରୁ MBBS ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମପୁର ମହାରାଜା କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଗଜପତି ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜରୁ MD (Medicine) ଡିଗ୍ରୀ ପ୍ରାପ୍ତ । ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ଏଣ୍ଡୋକ୍ରାଇନୋଲୋଜିରେ ସ୍ପେଶିଆଲ ଟ୍ରେନିଂ ଲାଭ । ସ୍କୁଲଜୀବନରେ ଶିକ୍ଷା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରଦର୍ଶିତା ଯୋଗୁଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଛାତ୍ର ଭାବେ ପୁରସ୍କୃତ । ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ, ବକ୍ତୃତା, ପ୍ରବନ୍ଧ, ଗଳ୍ପ ଓ କବିତାରେ ବିଭିନ୍ନ ଆନ୍ତଃବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଆନ୍ତଃମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରୀୟ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପ୍ରଥମସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ବହୁବାର ପୁରସ୍କୃତ । ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜରେ ଛାତ୍ରାବସ୍ଥାରେ ସେ "LITERARY CHAMPION" ଏବଂ NON-CLINICAL AND CLINICAL PAPER PRESENTATION ତଥା CASE PRESENTATION ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରି ପୁରସ୍କୃତ ଏବଂ ସମ୍ମାନଜନକ "MEDICAL COLLEGE MERIT SCHOLARSHIP" ପ୍ରାପ୍ତ । ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରାଦେଶିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାରେ କୋରାପୁଟ ଓ କେନ୍ଦୁଝରର ଚମ୍ପୁଆରେ ସହକାରୀ ଚିକିତ୍ସକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ଡ଼ାଇବେଟିସ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଗବେଷଣାମୂଳକ ଲେଖା "Indexed Journal"ରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏବଂ କରାଚିରୁ ପ୍ରକାଶିତ "Journal of Physicians & Surgeons of Pakistan ପରି International Journal ରେ Diabetes ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗବେଷଣାତ୍ମକ ନିବନ୍ଧର Reviewer । Medicine, Diabetes, Endocrinology, Sexual Medicine ଓ Rheumatology ର ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗଠନ ଓ ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡ଼େମୀ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଚାର ସମିତିର ଆଜୀବନ ସଦସ୍ୟ । ଓଡ଼ିଆ ସାହିତ୍ୟ ତଥା ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ, ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି, ଓଡ଼ିଆ ଲୋକକଥା ଓ ଲୋକ ସାହିତ୍ୟ, Folk Medicine କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଅଭିରୁଚି ଓ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ଅନେକଙ୍କୁ ବିସ୍ମିତ କରେ । ସାବଲୀଳ ଓଡ଼ିଆ ଲୋକାଭିମୁଖୀ ଭାଷାରେ ସେ ଅନେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ତିନୋଟି କବିତା ସଙ୍କଳନ- "ଅଳସୀ ଫୁଲର ଝଲକ", "ଶାଳଫୁଲର ପୁଲକ" ଓ "ମହୁଲ ଫୁଲର ମଧୁପର୍କ" ବହୁ ଆଦୃତ । ସୁଲେଖକ ଓ କବି ରୂପେ ତାଙ୍କର ନାମ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥ କେନ୍ଦ୍ରସାହିତ୍ୟ ଏକାଡ଼େମୀରୁ ପ୍ରକାଶିତ "WHO'S WHO OF INDIAN WRITERS": Volume-III ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଅଧୁନା ସେ କଟକ ଶ୍ରୀରାମ ଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜର ମେଡ଼ିସିନ୍ ବିଭାଗରେ ଅଧ୍ୟାପକରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ।

Digitized by PPRACHIN, SOA